



Laufstrecken ab Sporthalle HSG



Ungefähre Lauftempi Langsam (1), Mittel (2), Schnell (3)

Nr	Ca. gefühltes Tempo	Min/km	Km/h	Zeit für 10km
1	Langsam	7:30	8.0	75 Minuten
2	Mittel	6:00	10.0	60 Minuten
3	Schnell	4:30	13.333	45 Minuten

Streckenprofile

Strecke	Distanz (km)	Höhenmeter (m)	Ungefähre Zeit bei Tempo 1	Ungefähre Zeit bei Tempo 2	Ungefähre Zeit bei Tempo 3
Blau	5.2	140	40 Min	32 Min	24 Min
Grün	6.5	290	50 Min	40 Min	30 Min
Orange	9.9	390	75 Min	60 Min	45 Min
Rot	14.2	510	110 Min	90 Min	65 Min

Blau:

Bodanstrasse – Guisanstrasse – Kirchlistrasse – Wildparkweg – Bächlerweg (Waldrand) – alte Konstanzerstr. – Kirchlistr. – Guisanstrs. – Bodanstrasse

Grün:

Höhenweg – Hätterenweg – Tambourenweg – Gatterstr. – Strebelstr. – Chatzenstrebel - Gatterstr. – Tambourenweg – Hätterenweg – Höhenweg

Orange:

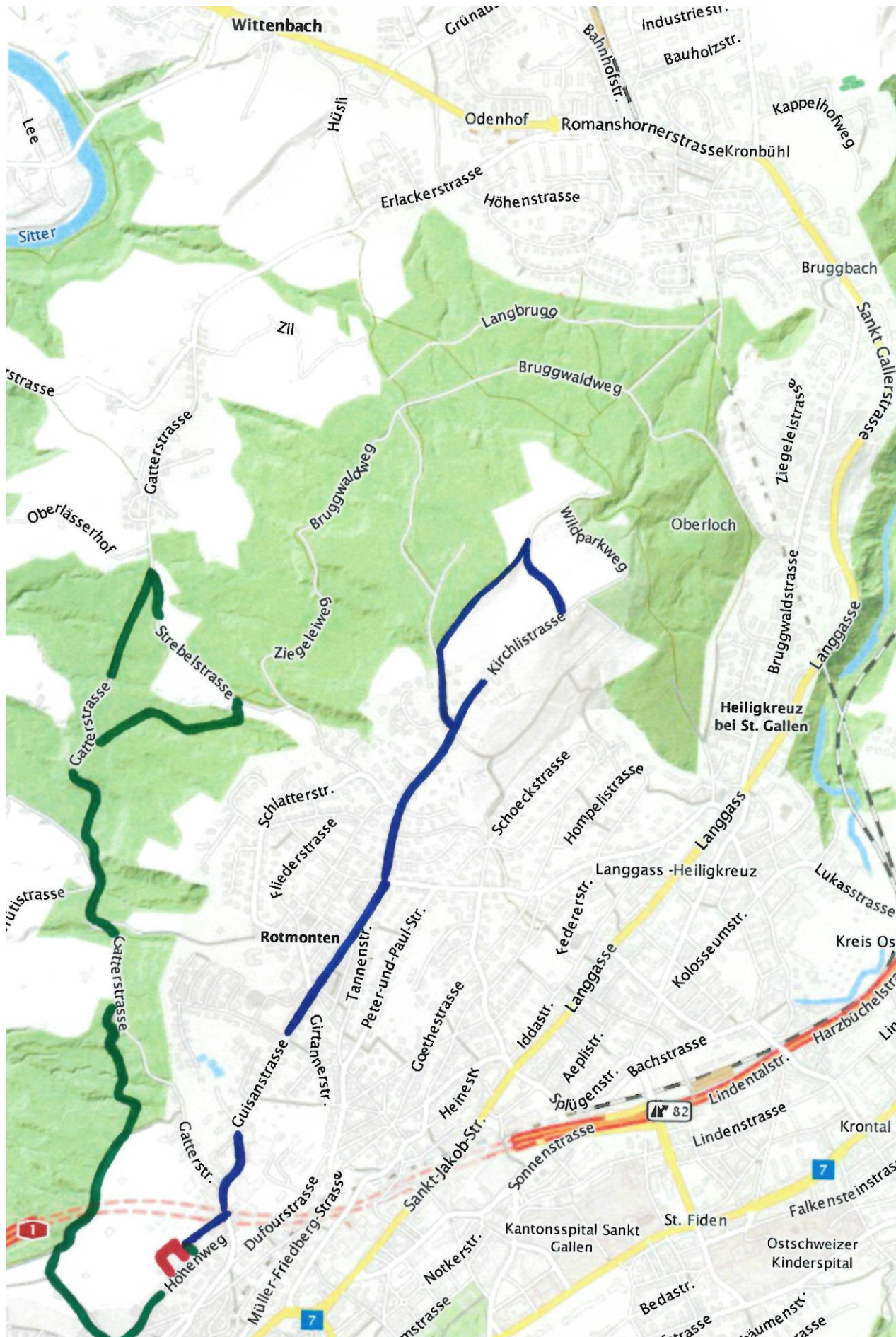
Bodanstrasse – Guisanstrasse - Holzstrasse – Schlatterstrasse – Strebelstrasse – Ziegelweg – Bruggwaldweg – Langbrugg – Strebelstrasse – Chatzenstrebel – Holzstrasse – Guisanstrasse – Bodanstrasse

Rot:

Bodanstrasse – Guisanstrasse – Kirchlistrasse – Weltramweg – Ob. Kirchliweg – Peter u. Paulweg – Heiligkreuzweg – Bruggwaldweg – Peter u. Paulweg – Langbrugg – Strebelstrasse – Ziegeleiweg – Bruggwaldweg – Peter u. Paulweg – Langbrugg – Strebelstrasse – Gatterstrasse – Tambourenweg – Hätterenweg - Höhenweg



Routen grün und blau



ABACUS

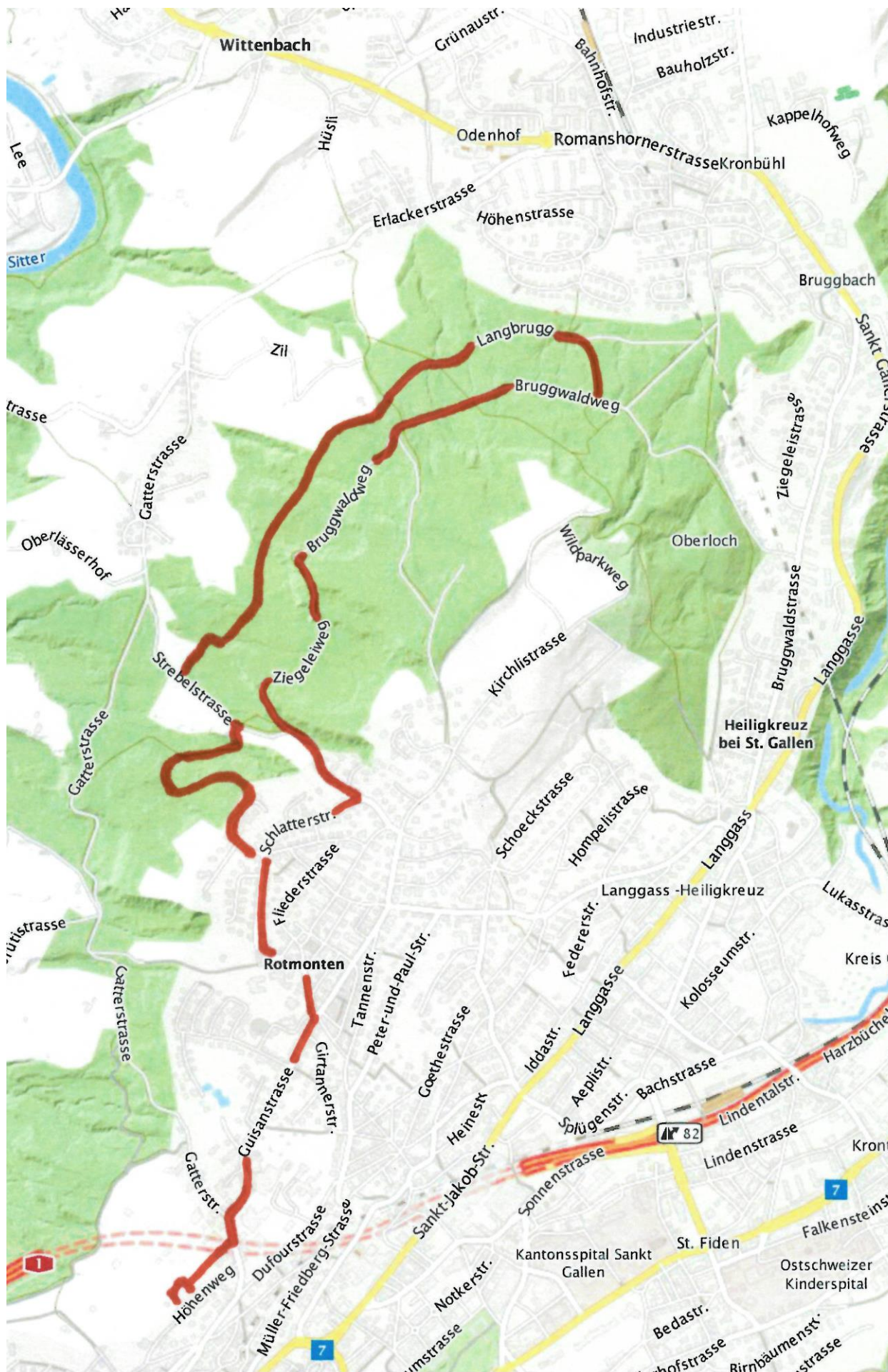
CREDIT SUISSE

EGELI
gruppe

Medienpartner
TAGBLATT

Interessengemeinschaft
St.Galler Sportverbände
Sport-Foto-Fonds Kanton St.Gallen

Route Orange



ABACUS

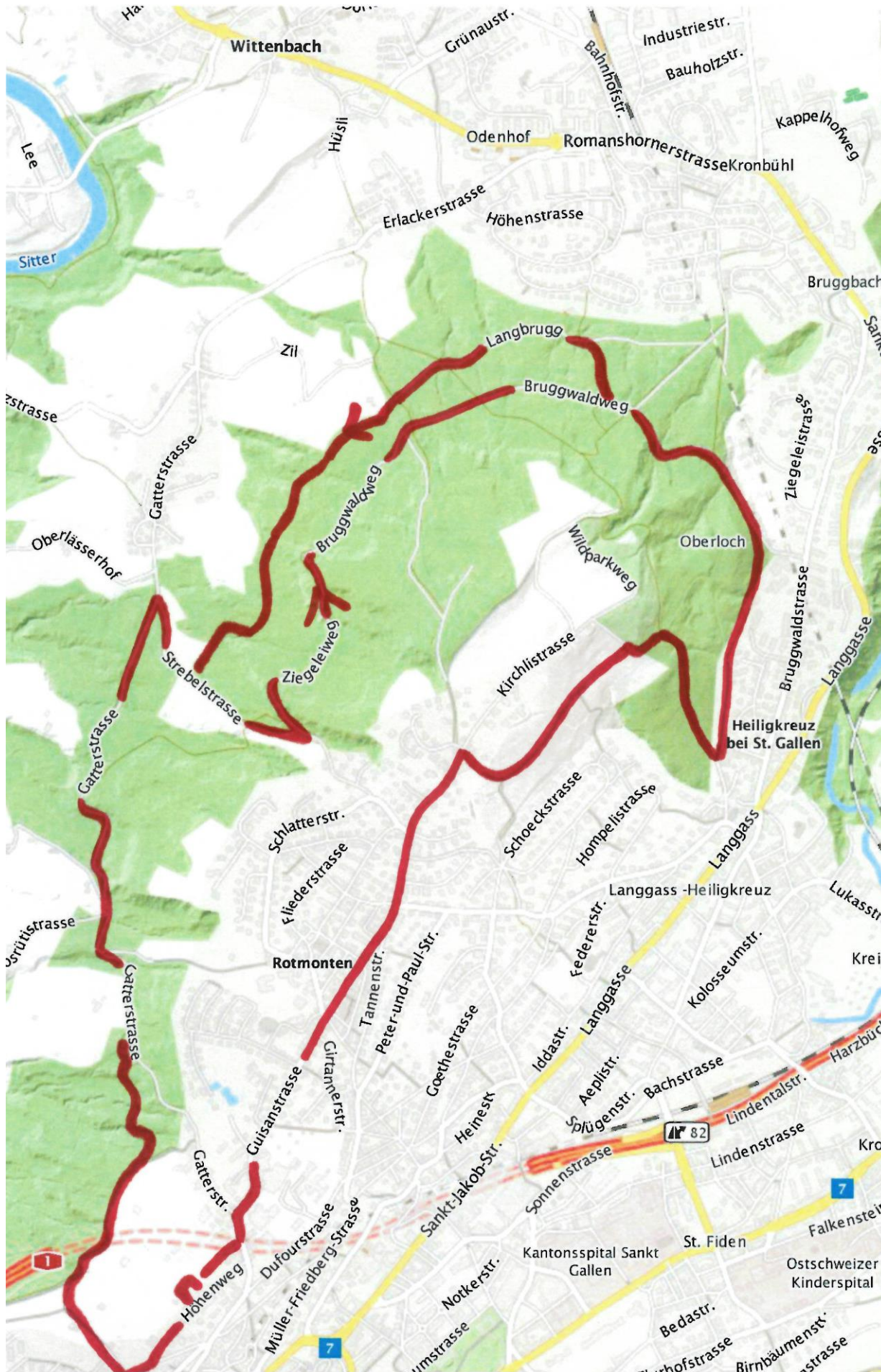
CREDIT SUISSE

EGELI
gruppe

Medienpartner
TAGBLATT

Interessengemeinschaft
St. Galler Sportverbände
Sport-Foto-Fonds Kanton St. Gallen

Route Rot



ABACUS

CREDIT SUISSE

EGELI
gruppe

Medienpartner
TAGBLATT

Interessengemeinschaft
St. Galler Sportverbände
Sport-Foto-Fonds Kanton St. Gallen